



5月20日 (火)

～今日の献立～

○鶏肉のからあげ

○ひじきとちりめんの中華サラダ

○トマト



☆給食の先生からのお話☆

今日は“ひじき”と“はるさめ”について話します。

前に、ちりめんはいわしになるとお話ししましたね。ひじきは海にできていて、海では黒くなく、茶色で、海から採って乾燥させた物です。栄養がいっぱいで、食べると長生きすると言われて

います。はるさめはじゃがいもでんぷんから出来ています。とても固くてそのままでは

食べられません。煮て柔らかくして食べます。

チャプチェは同じはるさめだけど、豆でんぷんから出来ています。

また、味の違いを感じて下さいね。今日のサラダには、赤の仲間、黄色の仲間、緑の仲間が全部入っていて、スペシャルサラダです。

(黄=体の力になる仲間、赤=体を作る仲間、緑=体の調子を整える仲間のグループのこと)



☆子どものつぶやき (反応) ☆

「ちりめんは何になるでしょう？」と給食の先生が質問すると、

「いわし～」と元気に答えるこども達。

子ども達は少しの時間にいっぱいのことを吸収しています。

是非、子ども達と、家でも食べ物のお話をしてみてくださいね。お家の方も知らないことがあって、びっくりされるかもしれませんね。

